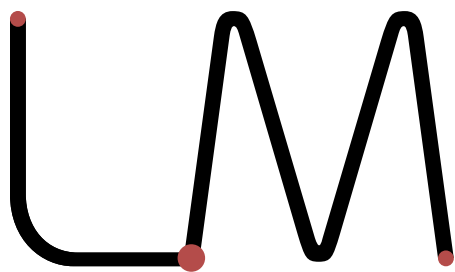


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2024 SPRING



Life is Macrobiotic

04



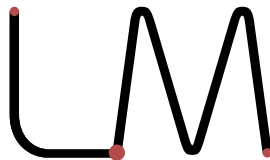
特集  
..  
醤油

— 瀬戸内の自然と  
伝統の杉桶が醸す  
小豆島の恵み



Staff

企画・発行 | 日本CI協会  
編集・制作 | パラゴン  
編集 | 大澤泉  
デザイン | Itsuko Kira  
印刷 | シナノ



04

Life is Macrobiotic  
2024 SPRING

『LM』とは 日本で最も歴史のあるマクロビオティックの普及団体・日本CI協会によるフリーマガジン。マクロビオティックを知らないという方にも、よく知っている方にも、季節ごとの新鮮な食や暮らしの情報をお届けします。Webでもオリジナルコンテンツを交えて発信中です！



<https://macrobioticweb.com>

LMの最新情報を発信中です！

## about Macrobiotic

マクロビオティックとは、日本の伝統食である“玄米菜食を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる”を基本とする、「食」を軸に自然の秩序と調和していく考え方であり、暮らし方。桜沢如一が“陰陽調和”、“一物全体”、“身土不二”を中心に提唱し、欧米や日本をはじめ世界で評価を受けています。

## contents

### 01 特集

#### 醤油 — 瀬戸内の自然と伝統の杉桶が醸す 小豆島の恵み

つくり手の現場から — オーサワの杉桶仕込み有機醤油  
醤油を活かしていただくレシピ

### 連載

- 09 My Macrobiotic Life  
クッキングスクール リマ 受講生ノート  
第4回 | 常川衛さん(その2) “「手当て」ができる喜び”
- 10 My Macrobiotic Life  
実践者が語る、食と暮らし  
vol.4 | 美味しいから、続く。美味しいから、楽しい。  
四季折々のマクロビオティック  
平田佳子さん
- 12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide  
カラダにやさしいお店を訪ねて  
vol.4 | ナチュラルライフステーション キャロット

電子雑誌「MACROBIOTIC Journal」も配信中。

マクロビオティックの専門誌である月刊『マクロビオティック』の後継誌も電子版で配信中です。1948年創刊の歴史を継承し、マクロビオティックを実践・研究・普及する人たちに向け、幅広いトピックや論考、そして新しい時代を紡ぐ「人」を紹介します。詳細は「日本CI協会」HPを参照ください。



<https://ci-kyokai.jp>  
「日本CI協会」HP

# 醤油

——瀬戸内の自然と

伝統の杉桶が醸す

小豆島の恵み

和

食の基本調味料である醤油。刺身、煮物、焼き物、揚げ物に。ドレッシングやソースに。さまざまな料理を名脇役として支え、その風味になんだかほっとする。口にしない日はないほど、私たちの食卓には欠かせない存在です。

主な材料は、大豆と小麦と塩。しかし発酵によって数百種もの成分が生まれ、豊富な栄養素となります。材料の比率、作り方、発酵期間など条件の違いから、JAS規格では濃口醤油・淡口醤油・再仕込醤油・たまり醤油・白醤油の5つに分けられ、地域によって好まれる種類や風味も変わるのが醤油の奥深いところ。

今号のLMでは、千葉や兵庫に次ぐ代表的な産地のひとつである香川県・小豆島を訪ねました。

表紙・P.1／丸島醤油の諸味蔵より。24の巨大な杉桶が立ち並ぶ様は壮観。合計で三十石＝5400ℓの容積を誇ります。並んだ桶にデッキを渡した二階構造になっており、デッキ上から諸味を管理しています。

# つくり手の現場から——オーサワの杉桶仕込み有機醤油

## 歴史ある「杉桶」が育む 小豆島のおいしい醤油

「小豆島醤油の特徴は、杉桶で醸す環境が残っていることなんです」と話されるのは、丸島醤油株式会社の社長を務める山西健司さん。天然醸造の『オーサワの杉桶仕込み有機醤油』をつくっていただいている蔵元です。

17世紀前半から醤油づくりが盛んな小豆島。歴史的に、原料である塩の生産地だったこと、船の要衝として港が発達しており、大豆や小麦が入手しやすかったこと。さらに大阪など商業地への輸送がしやすかったことなどから、江戸から明治にかけては400軒もの蔵元が並ぶ一大産地に。現在は、18軒の蔵元が醤油づくりに精を出しています。

そのなかで、1950年に創立された丸島醤油。杉桶仕込みという伝統を守り続けてきた蔵を案内していただきました。

「古式本醸造諸味蔵」と看板がかけられた蔵。扉をくぐると、圧倒的な光景が。薄暗いなかに見上げるほどの巨大な「杉桶」がいくつも立ち並

諸味蔵では、2年の時をかけて醤油が醸成されていきます。職人たちは毎日諸味の様子をチェックし、櫛棒を入れて攪拌したり、ポンプを使って底部から空気を入れたりして、状態を調べます。

## 穏やかな瀬戸内の“杉桶”が息づく蔵、歳月をかけて醤油は育つ



瀬戸内海に浮かぶ小豆島は、淡路島に次いで大きな島。高松、姫路、岡山などとフェリーでの往来が盛んです。杉桶は、今や職人がいないため希少なもののですが、丸島醤油では190もの杉桶があり、中には「明治38年」につくられ120年近く現役のものも。竹で作られたタガが冬は緩くなるというのは、杉が呼吸して発酵・醸造を促しているという証拠。

び、まるで迷路のよう。それ自体が呼吸し、諸味の発酵に適した環境を保ち続けている杉桶。歳月を重ねた杉桶と熟成が進んでいく諸味の、芳醇な香りに満たされています。

今度は蔵の外から階段を上がり、2階の小さな扉から蔵の中へ。そこは床に杉桶の口が整然と並び広がる、壮大な空間です。杉桶には茶褐色のねっとりした液体が満たされていて、奥に進むと冬（取材時）なのに、もわつとする暖かさと、香ばしさを含んだ空気を感じます。

「なかに入っている液体が、諸味です。この土地が持つ船づくりの技術を活かし、職人が手入れをしやすいように桶の上に木のデッキが敷かれました。職人たちはデッキの上から諸味を見守っているんです」と山西さん。諸味は、蒸した大豆と煎った小麦を混ぜ、種麴を加えた「醤油麴」を食塩水と一緒に仕込んだもの。いわば醤油の赤ちゃんであり、杉桶はゆりかご。ここで一年半から二年程度の時をかけて発酵・熟成し、少しずつ醤油になっていきます。

「夏は、36度前後の気温で麹菌の発酵に適している。ぶくぶくと空気が

湧き出る音がよく聞こえます。秋冬は、マイナス気温で空気が乾燥してきれい。この小豆島の温暖で雨が少ない気候が、醤油には向いています」

面白いことに同じ屋根の下に並んでいても、蔵や桶の固有の癖があり、同じものは二つとないといいます。「生き物ですからね。ひとつひとつ機嫌が違うんですよ」と続ける山西さん。夏は元気に湧き出して、秋冬は音を立てずに静かに眠り、ゆっくり育つ諸味。温度や空気の変化を受けながら、この蔵に浮遊する、発酵を助けてくれる200種以上の酵母菌と結びついて熟成が進みます。

とはいえ、杉桶に諸味を入れてただ放置しているわけではありません。「醤油づくりで大事なものは、麴こうじ、二か權か、三か火か入れかと言われています。この蔵は、權にあたる場所。諸味をよくするために、職人が日々ひとつひとつ観察して諸味に入る空気の量などを調節しています」

こうした環境づくりと細やかな手入れにより、諸味は第一次発酵である乳酸発酵、第二次発酵である酵母発酵を経て、甘味、酸味、塩味、苦



醤油の質を左右する、原料の丸大豆(右上)と、製麹を経た醤油麹(右下)。麹を食塩水と合わせて「諸味」になります。麹づくり(左)は、「一麹、二糶、三火入れ」といわれるほど醤油にとって大切な工程。加熱処理した大豆と小麦に麹菌を混合し、製麹室で麹菌を約3日3晩、生育。最後は杜氏がその出来を見極めます。

味、うま味、香りが醸し出されます。

## 醤油づくりの仕上げ 職人の五感と経験

そして、压榨工程へ。諸味と、「濾布」という布を何層にも重ねてその自重と合わせ圧をかけ、液体が

下に落ちる仕組みです。ピルの3階ほどの高さに積まれた諸味。なんと、400層にもなるそう。この工程を3日間かけて行い、搾り出された醤油は「生揚げ」と呼ばれます。

その後、火入れへ。火入れは、醤油独特の香ばしさを引き出す大切な作業。「職人は香りを見極める。感

覚を養うには、3年やそこらの経験ではききません」と山西さんは言います。そうして、諸味を育てる長い年月に加え、職人の五感と経験、細やかな世話によって、杉桶仕込み有機醤油はつくられているのです。

さて、そのお味は？ 少し舐めただけでも塩味のなかにまろやかな甘味と香りのよさが際立ち、おいしいことがすぐにわかります。そしてコクと丸みもあり、どんな料理でも滋味深く仕上げてくれるような味わい。時間をかけてじっくり熟成させるからこそ、深い芳香と風味が宿るのでしょう。

## 命のある大豆を、 天然醸造醤油の復活

しかし、かつてはこの伝統的な作り方が、許されない時代がありました。敗戦後、食料不足解消と製造効率を重視したGHIQの指導により、本来の「丸大豆」ではなく、脂肪分を食用油として搾った後の「脱脂加工大豆」の使用が推奨されたのです。日本中の蔵元が、それに従わざるをえませんでした。

その後、高度経済成長が到来。ますます効率優先の大量生産が求められました。そこで丸島醤油は天然醸造醤油の復活に踏み込みます。

「そのきっかけとなったのが、桜沢如一先生の言葉でした」そう語るのは、丸島醤油と共に長年仕事をする純正食品マルシマの社長・空谷正樹さん。丸島醤油の創始者一族のおひとりで、山西さんとは幼馴染。自社でもオーガニック食品の製造販売をしながら、醤油づくりの原料の仕入れや販路開拓も手がけています。

「当時、私の父が体調を崩しました。その時に病床で桜沢如一先生の本を読み込んでマクロビオティックの食養生を実践したところ、無事に回復したんです。その後、ご縁があり桜沢先生を丸島醤油にご招待して、よりよい醤油をつくるご相談をすることになりました。

工場を見た桜沢先生が仰ったことが、父に大きなショックを与えます。桜沢先生は、手に握った材料を見せながら『この大豆は、畑にまいて芽が出るのか？ 命がないじゃないか』と仰ったんです。脱脂加工大豆でつくることが業界内で当然に

## 布を使って諸味を濾し、“生揚げ醤油”を生成していく



醸造した諸味と濾布を重ねて搾る圧搾という行程では、3日間をかけて醤油が抽出されていきます。  
醤油になる液体と固体に分離され、搾ったあとに残る固体部分は、小豆島の農地にて肥料として活用されるそうです。  
圧搾後は、製品化していくための仕上げである「火入れ」の工程へ。

なっていたなかで、父は「命のあるものを食べる」の意を深くかみしめて、丸大豆による天然醸造醤油の本格的な普及に力を入れました」

しかし、つくってもなかなか売れず、支持を得るまでには時間がかかり、一升瓶の醤油を車に積んで全国行脚をする日々が数年続きます。

「でも、父は諦めなかった。職人肌の父には『おいしくないものは売れない』という思いがありました。それを支えたのは、食養生によって生きのびたという強い体験。そして大量生産を強いられた長年の体制への反骨心もあり、蔵を支え続けていた丸島醤油の職人たちの執念もあったでしょう。効率優先の生産体制が仕上がっている状況から昔ながらの伝統製法に舵を戻すなんて、途方もないエネルギーですよ。けれど、『いいものは残さないといけない』という一念で、自分たちの食の理想を追求したというわけです」

食養生によって救われたこと、そして先人たちの醤油づくりや瀬戸内の自然への、いわば「恩返し」ともいえる、伝統製法への回帰。数年後、世の中では公害問題などから自然回

帰運動がムーブメントに。自然食のよさに気がついた人々も増え始め、天然醸造醤油も徐々に受け入れられるようになったのです。

### 「原料からの教え」を守り 変わらぬ醤油づくりを

時は流れ、令和の今。避けて通れない課題が立ちはだかっています。

「原料の調達です。天候不順にふりまわされながら、大豆や小麦の農家さんが人生をかけて、有機の作物を作ってくれています。宮沢賢治の詩に「日照りの時は涙を流し、寒さの夏はおろおろ歩き」（\*原文はカタカナ表記）とありますが、私たちもそうやって自然の恵みを頂いてつくっている身。こちらにも必死です。農家さんと何年もお付き合いをしながら信頼関係を築き、よりよい材料を手に入れる続ける努力をする必要があります」

自然環境や、社会情勢の変化。数十年間だけでも状況が目まぐるしく変わる時代に、伝統的な醤油をつくり続ける意義を、最後にお二人にお聞きしました。

「現在、醤油は全国に大小多くの



ともに丸島醤油の創始者の一族で、醤油づくりに奮闘する祖父、父の姿を見てきたお二人。左が李谷正樹さん、右が山西健司さん。大きな設備が必要なため、何社かで桶をシェアしたり協業するのは醤油業界ではよくあること。今回訪ねた「丸島醤油」も同じ集落にあった7軒の蔵で創業した会社です。代を重ねるうちに会社の規模も大きくなり、山西さんをつくる立場となり、李谷さんは販売する立場となりました。

メーカーがありますが、地域ごとの個性はかけがえのないもの。土地の味を、守っていかないといけない。昔ながらの醤油は、400年の歴史のなかで信頼が証明されている。土地の味を守り続けていくには、原料の状態を見て、その性質に合わせて丁寧につくる。つまりは『原料からの教え』を守る一心です。この先どんなに機械技術が進んで

も、職人の腕が必要なんです」と、李谷さん。  
山西さんが続けます。  
「よい醤油ができる環境をつくる。時間を惜しまずに焦らず待つ。そしてつくり手が精魂かけて変わらぬ安心安全なものを提供する。それが私たちの使命です」  
主役にはならないけれど、和食をおいしくしてくれる一番の脇役であ

る、醤油。だからこそ、素材のよさを最大限に活かしてきちんとつくれたおいしい醤油を使い続けたい。伝統が途絶えぬようつくり続けるつくり手の歴史や思いを知り、そんな気持ち強くしました。



### 小豆島の醤油文化を伝える「醬の里」

小豆島には明治時代に建てられた醤油蔵や醸造場が建ち並ぶエリアがあり、「醬の里」と呼ばれています。今は使われなくなった桶や井戸のつるべなどがところどころに残り、趣のある街並み。小豆島を含めた香川県内の天然醸造による醤油づくりは、文化庁の登録無形民俗文化財の第1号に登録されています。

# 醤油を活かしていただくレシピ

レシピ作成…鎌田紘実(クッキングスクール リマ 認定インストラクター)  
 レシピ撮影…内藤暁、勝野将之、ICM

## 「杉桶仕込み有機醤油」の奥深い旨みを味わう

醤油は日本食には欠かせません。その味わいやコクを存分に活かすことで、毎日でも食べたくなる料理が仕上がります。  
 定番の二品に加え、醤油の風味を活かしたスイーツもご紹介します。

### 材料(作りやすい量)

玄米……………1.5カップ  
 玄米もち米……………1.5カップ  
 大豆(乾燥)……………1/3カップ  
 蓮根……………80g  
 芽ひじき(乾燥)……………大さじ1.5  
 オーサワの  
 杉桶仕込み有機醤油……………35ml(大さじ2+小さじ1)  
 塩……………小さじ1/4  
 水……………690~700ml(固め~柔らかめ)

### 作り方

#### 【下準備】

大豆は洗って2時間~浸水した後、水をきる(コリコリした固めの食感が好みであれば、浸水なしでもOK)。芽ひじきはサッと洗って、水につけてもどし、ざるにあげて水をきる。

- 1 玄米ともち玄米は合わせて一緒にとぎ、水をしっかりきる。
- 2 蓮根は厚めのいちょう切りにする。
- 3 圧力鍋に、玄米、大豆、蓮根、芽ひじきを加え、水、醤油、塩も加える。
- 4 蓋をして極弱火(萤火)で30分予炊きをし、その後、強火にする。
- 5 圧がかかったら、2分くらい蒸気を出す(ぬか臭さを抜く)。
- 6 極弱火にして30分炊く。
- 7 火からおろして10分そのまま蒸らした後、圧を抜き、蓋を開けて全体をさっくりと混ぜてほぐす。

## 01 醤油おこわ

### memo

炊飯器で炊く場合:玄米、水、醤油を入れて玄米モードの水分の印に合わせて、その後大豆、蓮根、ひじきを入れて、玄米モードで炊いてください。炊飯器のメーカーによって違いがありますので、調整してみてくださいね。



## 02 万能だし醤油

### 材料(作りやすい量)

昆布(5×5cm)……………2枚  
 乾椎茸……………大1枚(小さいものは2~3枚)  
 切干大根……………5g  
 水……………500ml  
 オーサワの杉桶仕込み有機醤油……………大さじ5

### 作り方

- 1 容器に昆布、乾椎茸、切干大根を入れて、分量の水を加えて冷蔵庫に一晩おく。
- 2 1をざるなどでこして、だし汁を鍋に入れて、中火にかける。
- 3 温まってきたら醤油を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 4 粗熱が取れて冷めたら、煮沸した清潔なビンに移して冷蔵庫に保存する。

\*出来上がった万能だし醤油は冷蔵庫で保管。3日ほどで使い切ってくださいね。

めんつゆや、和え物、煮物、炒め物にも!

### memo

お好みの濃度に調整して、めんつゆや和え物、おでんなどの煮物、炒め物などに利用してください。切干大根で自然の甘味が出ていますが、より甘みを足したい時は米飴やメープルシロップなどで調整してください。だしを取った後のだしがら(昆布、椎茸、切干大根)は刻んで、佃煮などにすると美味しいです。

## 03 醤油のふっくら蒸しパン



材料(直径12cm 1個分)

### 【ドライ】

地粉(中力粉)..... 150g  
ベーキングパウダー..... 小さじ2  
くるみ..... 30g

### 【ウェット】

無調整豆乳.....90ml  
なたねサラダ油(または好みの油).....大さじ1  
もち米飴.....大さじ1  
メープルシロップ.....大さじ2  
オーサワの  
杉桶仕込み有機醤油.....大さじ1

### 作り方

- 1 くるみは軽く炒って手で砕いておく。
- 2 ボウルに【ドライ】の材料の地粉とベーキングパウダーを合わせておく。
- 3 別のボウルに【ウェット】の材料を全て入れて、混ぜ合わせる。
- 4 2に3を混ぜながら加え、ゴムベラなどで混ぜ、くるみも加えてよく混ぜる。
- 5 クッキングシートを敷いた蒸籠に4の生地を入れて、中強火で約25分蒸す。竹串をさして生地がついてこなければ蒸し上がり。

## 04 みたらしアイス

### 材料

#### 【A】アイスクリーム生地

無調整豆乳.....270g  
玄米甘酒(なめらかタイプ).....30g  
メープルシロップ.....大さじ3  
本葛粉(微粉末).....12g  
自然塩.....小さじ1/8  
バニラエクストラスト.....小さじ1/2  
(またはバニラエッセンス 1-2滴)

#### 【B】みたらしたれ

オーサワの  
杉桶仕込み有機醤油.....大さじ2  
玄米水飴.....大さじ2  
メープルシロップ.....大さじ1  
本葛粉(微粉末).....小さじ2  
水.....大さじ2

### 作り方

#### 【アイスクリームを作る】

- 1 鍋に甘酒、メープルシロップ、本葛粉を入れて混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、本葛粉をしっかりと溶かす。
- 2 鍋を中弱火にかけ、泡だて器でかき混ぜながら火を通す。ぶくっと泡が出たら弱火にして3分加熱する(焦げないように注意してください)。

### memo

2では、焦げないように注意してください。柔らかく仕上がるので、アイスクリームディッシャーなどで盛り付ける場合は、5の後に、再度冷凍庫で冷やし固めてください。

- 3 火を止めてバニラエクストラストを加えて混ぜる。
- 4 粗熱が取れたら製氷皿などの容器に移して、冷めたら冷凍庫で冷やし固める。
- 5 容器から取り出して、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。または、しばらく常温においてスプーンなどで混ぜる。

#### 【みたらしたれを作る】

- 1 【B】の材料を小鍋に入れて混ぜしばらくおき、本葛粉をしっかりと溶かす。
- 2 鍋を中火にかけ、沸いてきたらすぐ弱火におとして、常にかき混ぜながら2分くらい火を通す。とろみがついて照りができたら火からおろして冷ます。





## Profile

常川衛 / 会社を退職後フリーランスの料理人として活動中。マクロビオティックの知識も活かしながら、マイペースにさまざまな人に料理を振る舞っています。

# クッキングスクール リマ 受講生ノート

## 【第4回】 常川衛 さん (その2)



▲ 味噌おじや



▲ マクロビオティックの基本食。ひじき蓮根、切干大根の煮物、あずきかぼちゃ

## 「手当て」ができる喜び

—— ベーシックIIを受講して

ベーシックIIでは手当てのことに  
ついてより触れることができた。  
手当てとは、不調な部分に手を  
当ててさずること、心持ちがよく  
なるように、身体の不調を食事に  
よって調えることです。それらは人  
が人を大切に思う心から始まり、考  
えられ、使い続けら  
れてきたものなのだ  
そうです。

喉の不調には蓮根  
湯やコーレンを飲  
む、体を温めたい時  
には梅醤番茶を飲  
む。スッキリさせた  
い時には小豆。と  
いったように、その  
時の体調に応じた適  
切なものを選んだく  
ことで身体の陰陽バ  
ランスを調え、元気  
になれることがとて  
も興味深く面白かつ

たです。

また、手当てを知ることで日々  
ふとした時に役立てられるようにな  
りました。

母が不調な時に、梅醤番茶を振  
舞ってみると「美味しいし、なんだ  
か元気になりそう」といつてもらえ  
嬉しい気持ちになったのを今でも覚  
えています。

他にも、寝込んでしまった子に、  
その日の夜にひじき蓮根を作ってみ  
たり、食欲のない子には味噌おじや  
を作ってみたりしました。そして調  
子が悪いときにも関わらず、どれも  
美味しいと完食してもらうことがで  
きました。

マクロビオティックによって自分  
自身の健康に気を遣うことができる  
ようになることも確かに良いことな  
のですが、大切な人のために、理由  
を持って料理を作り<sup>いた</sup>ることができ  
ることが何より嬉しいことだと感じ  
ました。

クッキングスクールリマに通い、  
その時その状態に合ったものを作  
る。誰かを大切に思い作る。そう  
いったことを改めて学ぶことができ  
てとても嬉しく思います。

# 実践者が語る、食と暮らし

yoshiko hirata



美味しいから、続く。美味しいから、楽しい。  
四季折々のマクロビオティック

## vol.4

クッキングスクール リマ 認定インストラクター  
平田佳子 さん

### マクロビオティックとの 驚きの出会い

この美味しさは  
素材なのか、調理  
法なのか、マクロ  
ビオティックつ  
て？ と興味本位

た。  
動物性不使用とい  
うことも驚きでし  
いた。

10数年前、久しぶりに再会した  
学生時代の友人に、今こんな食事  
をしているのよ、美味しいから  
と、マクロビオティック・レスト  
ランに連れて行って貰いました。  
その時が私の、初めてのマクロビ  
オティックとの出会いです。その  
友人も私も料理は、作ることも食  
べることも好きで、彼女の「美味  
しい!!」は、間違いないと思って  
いましたし、その時のお料理は、  
本当に美味しく、  
盛り付けも華やか  
で、当時全く詳し  
くない私には更に  
動物性不使用とい  
うことも驚きでし  
いた。



近所の友人と一緒に夕食づくり

も手伝って、子育て真っ最中でし  
たが、クッキングスクールリマ  
に通い始めました。料理教室に通  
うことも初めてでしたので、味覚  
以前に、まず、包丁の切れ味凄  
い！と感動したことも覚えてい  
ます。丁寧に音を立てずに調理道  
具を扱うこと、素材を大切に扱  
い、何事もスマートに、素早く、  
と料理に向かう心構えも授業に組  
み込まれていて、徐々に慌てず落  
ち着いて調理ができるようになって  
いきました。初級クラスで習っ  
た、圧力鍋でモチモチに炊き上



家族からパンケーキのリクエスト。サラダとキャベツのポタージュ  
をそえて

がった玄米ご飯にごま塩、昆布と  
椎茸の出汁のお味噌汁、練った葛  
に塩の効いたきな粉などに感動。  
そのまま中級〜師範に進み、助手  
を。そして少し落ち着いて時間が  
取れるようになった今、インスト  
ラクターコースに通っています。

### 家族の舌も 肥えてきた

家庭では、子どもが小さいう  
ちは穀物のコロツケや寒天、葛の  
デザート、分搗き米といった子



「ベジキンパ」のリクエストでプチ料理教室開催！テンペを醤油麹と自家製コチュジャンで味つけ

どもが喜ぶメニューが中心で玄米は時折と、細々と続けていました。大人が美味しいと思う蒸し煮は、人参でもリンゴでも子どもは「NO！」で、陰陽も含め考えさせられる悩ましい時期も長く続きました。「大人だけだったからね」と夫と話すこともありましたが、

今、成人した子ども達が、自ら玄米を炊いたり、外食時も選んで食事をしたり、無理することなく過ごせていることも、何となく続けて来た甲斐があったかなと感じています。有難いやら何やら、外で食べるより家での食事やお弁当を日々リクエストしてくれるので、肥えた舌に嬉しい悲鳴だったりもしています。

### 季節の旬を感じるからいつも美味しい生活を

現在、友人や子供たちとそのお友達に、少しずつですが、自宅で料理教室をしています。お米を丁寧に扱ったり、お野菜もなるべく

有機の物で綺麗に洗って、できるだけ皮もむかずに頂く一物全体など、身近で出来ることからわかりやすく伝え始めました。

私自身も昔は季節感ゼロだったかもと回想しつつ、オールシーズン並ぶお野菜にも実は旬があった、その季節の物を

その季節にと、筍ご飯、青豆ご飯、栗ご飯など、四季を感じるような献立を考えています。楽しく、和気あいあいと作り、みんなで囲む食卓はハートが感じられていつもいつも美味しいです。「美味しい、美味しい、美味しいから食べてみて！」がそんな時の私の口癖のようで、また言ってる！とみんなで大笑いです。そして、私にきっかけをくれた友人は、クッキングスクールリマを卒業後、料理研究家に。更に料理教室「ハイチアン



泥付きらっきょうを味噌炒め。昨年漬けた甘酢漬けと、塩らっきょうもそえて食べ比べ

ムーン」を主宰するなど大活躍です。元気？と再会、共に旅に出たり、お互いいつまでも食いしん坊だよ〜とマクロビオティックライフをエンジョイしています。美味しいから続く、美味しいって凄いないつも思っています。

### PROFILE

ひらたよしこ/クッキングスクールリマ認定インストラクター。クッキングスクールリマでアシスタントもしながらインストラクターコース受講中。小学生の頃から大の料理好き。自宅で料理教室YPCを開催、友人のフランス料理教室を時折手伝うなど、マクロビオティックの世界を学びつつ、料理の楽しさを広める活動中。

# Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

日本全国から、  
オーサワジャパンの  
商品を扱うお店を  
ご紹介します！

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.

04

shop:

**Natural Life Station CARROT**

ナチュラルライフステーション キャロット

(大阪府 大阪市)



“毎日の暮らしがなんだかしあわせ”のきっかけに出会える  
オーガニックスーパーです。

今から90年前の昭和8年(1933年)。大阪に初めて公営地下鉄が開通した年。  
玄米食の普及を目的として圧力鍋の製造・販売から私たちのお店の物語は始まりました。

はじめまして。大阪の天王寺区上本町にあるオーガニックスーパー『キャロット』です。

お店の様子を少しのぞいてみましょう。朝10時シャッターが開きます。「いらつしやいませ」最初のお客様が入ってきました。ガラガラガラと後ろから、入荷したての野菜を乗せた台車を押すスタッフが続きます。「おはようございます」「今日ハクサイあるー?」「熊本産のものがありますよ」「ありがとう」白菜と白ネギをカゴに入れ、お店の奥に進み、お豆腐の冷蔵庫の前に。ここでは国産丸大豆で作られた木綿豆腐を2丁。冷凍庫からは鶏モモ肉、鶏団子、冷凍うどんを。どうやら今晚のメニューはお鍋のようです。調味料の棚にはポン酢がズラリ。ス



タッフのおすすめを聞き、じゃばらを使った爽やかな風味のものを選びました。その他にみりん、お鍋に使う、出汁昆布に、葛切りなどを購入されました。「ありがとうございます」次のお客さまが入って来られました。

ちよっぴりお店の雰囲気伝わりましたでしょうか？

1Fのお店には、農薬を使用しない青果物や果物。エサにこだわり平飼いされた鶏の卵や乳製品。伝統製法で作られた調味料。添加物の使用

の少ない加工食品やお菓子。毎日違うパン屋さんから、国産小麦を使用したパンも届きます。冷凍コーナーでは薬剤投与のないお肉や天然の海産物が。お酒コーナーに並ぶワインは、亜硫酸塩なしのものばかりをセレクト。お店に並ぶ商品は、それぞれのストーリーをもった、個性的な顔ぶれとなっております。

2Fへは、入ってすぐ右手の階段からどうぞ。

石けん洗剤、ナチュラルコスメ、シンプルなおスキンケア用品、天然素材の衣類、食器、家電など。

暮らしに寄り添うやさしい商品が並んでおり、明るい店内でゆっくりお買い物をしていただけます。

頭で考えるのではなく、食べて美味しい、使って心地いい、それらを選んでいたなら、なんだか毎日しあわせに過ごせているな。という循環が生まれるお店づくりを目指しています。皆さまの物語の中に登場できるお店になれると幸いです。ぜひ遊びに来てください。  
(スタッフ 濱田美穂)

## information



address:

Natural Life Station CARROT  
ナチュラルライフステーション キャロット



〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町7-2-1

TEL 06-6771-2455 HP <https://carrot-n.co.jp/>

営業時間 10:00~20:00

定休日 お盆・お正月

交通案内 近畿日本鉄道「大阪上本町」駅より徒歩5分。  
最寄りは大阪市営地下鉄「谷町九丁目」駅。



イベント情報などをFacebookで発信しています！

# オーサワの 杉桶仕込み有機醤油

有機大豆・小麦を使用。

酒精不使用。

小豆島の杉桶にて二夏熟成を

経た天然醸造の醤油は、

芳醇な香りと、

まろやかで甘みのある味わいが特長です。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

